



mercy care

العيش بصحة جيدة بالرغم من الإصابة بمرض السكري

خريف/شتاء 2022



ثلاث عادات صحية تساعد في مكافحة مرض السكري

• استبدال الأطعمة الغنية بالدهون مثل لحم البقر والزبدة بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأسماك

2. البحث عن نظام لياقة بدنية ممتع. قم بالمشي السريع. تمارن على فيديو للياقة البدنية. مارس رياضة. تساعد ممارسة الأنشطة في معظم الأيام على التحكم في مستوى السكر في الدم والوزن.

3. أخذ الأمور ببساطة. يمكن أن يزيد الضغط النفسي من صعوبة التحكم في مستوى سكر الدم. عندما تشعر بالإرهاك، جرب ممارسة نشاط مهدئ، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الاستحمام. خصص وقتًا لممارسة الهوايات والأشياء الأخرى التي تستمتع بها.

المصادر: American Diabetes Association (www.diabetes.org)؛ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فإن الخيارات المتعلقة بنمط الحياة التي تتخذها كل يوم مهمة حقًا.

فعند جمعها معًا، قد تساعدك على الشعور بتحسّن. وقد تقلل حتى من خطر تعرضك لمشاكل صحية مستقبلية ناتجة عن مرض السكري.

ثلاث عادات يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا:

1. اتباع خطة للوجبات. اعمل مع اختصاصي تغذية للتوصل إلى خطة طعام تناسبك. يمكن أن تختلف الأمور التي تناسبك، ولكن بشكل عام، حاول اتباع ما يلي:
 - اختيار الأطعمة الكاملة مثل الفواكه، والخضراوات، والفاصوليا، والحبوب الكاملة
 - الحد من السكريات المضافة والحبوب المكررة والأطعمة المصنعة

لم يفت الأوان بعد!

لقاح الإنفلونزا السنوي هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الإنفلونزا. إذا لم تتلقَّ جرعتك حتى الآن، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على خدمة Lifeline عبر الهاتف، بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أن تتكبد أي تكلفة؟ تفضّل زيارة www.MercyCareAZ.org أو اتصل بمكتب خدمات الأعضاء على **1-800-624-3879** (الهاتف النصي [TTY]: **711**) واسأل عن برنامج ضمان شريان الحياة اللاسلكي (Assurance Wireless Lifeline).

احم مستقبلك

يمكنك تقليل فرص إصابتك بأمراض الكلى. إليك كيفية القيام بذلك:

- تحقيق الأهداف الخاصة بك فيما يتعلق بنسبة السكر في الدم وضغط الدم. اسأل طبيبك عن أهدافك والتغيرات التي قد تساعدك في تحقيقها.
- زيارة طبيبك للخضوع إلى فحوصات واختبارات. يمكن أن يساعد ذلك في الكشف عن الإصابة بأمراض الكلى في وقت مبكر، في الفترة التي يمكن أن يمنع فيها العلاج تفاقمها.
- تناول أي أدوية يصفها لك طبيبك.
- تقليل مقدار الملح (الصوديوم)، حيث يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. اسأل طبيبك عما إذا كان ينبغي عليك الحد من كمية البروتين التي تتناولها أيضًا.
- عدم تعاطي الكحول أو التبغ. اطلب من طبيبك المساعدة إذا كنت بحاجة إلى الإقلاع عن التدخين.

المصادر: American Diabetes Association
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)



اتخاذ خطوات للوقاية من أمراض الكلى

ومع مرور الوقت، فإن ارتفاع نسبة السكر في الدم الناتج عن مرض السكري يمكن أن يضر الكليتين. يعاني الكثير من مرضى السكري أيضًا من ارتفاع ضغط الدم، مما يمكن أن يضر الكليتين أيضًا.

يمكن أن يساعدك البقاء على اطلاع دائم على حالتك الصحية في الشعور بتحسن إذا كنت مصابًا بمرض السكري. وقد يساعدك هذا الأمر على تجنب مشاكل الكلى. إنك تحتاج إلى كليتين صحيتين للتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة من دمك.

أربع طرق للتحكم في صحتك

إذا كنت تعاني من حالة مزمنة، فخذ الأمر خطوة خطوة:

1. اعرف كل شيء عن حالتك.

2. تعاون مع طبيبك لوضع خطة الرعاية.

3. تناول أدوية.

4. حافظ على اتباع عادات صحية.

المصدر: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

اتصل بنا

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd.,
Phoenix, AZ 85040

خدمات الأعضاء: 602-263-3000 أو 1-800-624-3879
(الهاتف النصي [TTY]: 711)

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً.
خط الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة: 602-263-3000
أو 1-800-624-3879

www.MercyCareAZ.org

© 2022 Coffey Communications, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مع ولاية أريزونا. تحتوي النشرة الإخبارية هذه على معلومات صحية عامة لا تُغني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية. وإذا لم تُعد تود استلام هذه الرسائل البريدية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care.